

レンチョウ(舌ひらめ)のエスカベシュ

材料	分量（4人分）	作り方
レンチョウ	4尾	① レンチョウは下処理する。
トマト	1個	② 鍋にレンチョウを並べ、牛乳をひたひたに入れて
ピーマン	1個	中火で煮る。
★ごま油	大2	③ ボウルに★を作っておく。
★オリーブ油	大2	④ トマトはくし形、ピーマンは大きめの千切りに。
★ユズ汁	大1	⑤ 皿にレンチョウを盛り、③④を添える。
★醤油	大1	
★ワサビ	小1	
牛乳	適量	